

# Matchs amicaux

**Mercredi 22 Août :** Argentan

**Mercredi 29 Août:** Alençon

Le respect des horaires est l'une des premières consignes à appliquer.

Cela induit le respect de ses partenaires, de l'encadrement et facilite la vie de groupe.

**PERINET Stéphane :** 06 18 47 49 39

**JEANJEAN Christophe :** 06 73 98 36 95

**LETISSIER Guillaume :** 06 31 78 58 85



# Préparation individuelle

<b>Lundi 23 Juillet :</b>	45' allure normale
<b>Mercredi 25 Juillet :</b>	45' allure normale
<b>Vendredi 27 Juillet :</b>	15' vive / 15' normale / 15' vive
<b>Lundi 30 Juillet :</b>	50' allure normale
<b>Mercredi 1<sup>er</sup> Août :</b>	50' allure normale
<b>Vendredi 3 Août :</b>	15' vive / 15' normale / 15' vive / 5' récup
<b>Lundi 6 Août :</b>	60' allure normale
<b>Mercredi 8 Août :</b>	60' allure normale
<b>Vendredi 10 Août :</b>	60' allure normale

Après chaque séance penser à :

- Boire
- S'étirer



# Préparation collective

## HORAIRE DE DEBUT DE SEANCE

<b>Lundi 13 Août :</b>	16H00
<b>Mercredi 15 Août :</b>	16H00
<b>Vendredi 17 Août :</b>	16H00
<b>Lundi 20 Août :</b>	16H00
<b>Mercredi 22 Août :</b>	Match
<b>Vendredi 24 Août :</b>	16H00
<b>Lundi 27 Août :</b>	16H00
<b>Mercredi 29 Août :</b>	16H00
<b>Vendredi 31 Août :</b>	16H00

**Prévoir les chaussures de football et les tennis pour courir.**

Reprise le Mercredi 5 Septembre : 16H30 – 18H30

